

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Ivona Remová

Závislost na internetu a počítačových hrách u žáků 9. tříd ZŠ ve Zlínském a
Ústeckém kraji

Internet and gaming addiction among 9th grade Elementary school pupils in Zlín
and Ustí nad Labem regions

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Jaroslav Vacek

Praha

2012

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 25.7.2012

.....

Ivona Remová

Identifikační záznam:

REMOVÁ, Ivona. *Závislost na internetu a počítačových hrách u žáků 9. tříd ZŠ ve Zlínském a Ústeckém kraji [Internet and gaming addiction among 9th grade Elementary school pupils in Zlín and Ustí nad Labem regions]*. Praha, 2012, 44 s., 2 příl. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Centrum Adiktologie. Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN 2012. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Vacek, Jaroslav.

Poděkování:

Děkuji Mgr. Jaroslavu Vackovi za odborné vedení, cenné rady a vstřícnost při psaní mé bakalářské práce. Zároveň bych chtěla poděkovat i mé rodině za psychickou podporu.

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá závislostí na internetu a počítačových hrách u žáků 9. tříd na ZŠ ve Zlínském a Ústeckém kraji. Náplní a cílem práce je zjištění prevalence závislosti na internetu a počítačových hrách mezi žáky 9. ročníků základních škol, srovnání vybraných krajů z hlediska prevalence, popis souvislostí závislostního chování se socio - demografickými a společenskými charakteristikami respondentů a regionů. Sběr dat je uskutečněn dotazníkových šetřením.

Práce je rozdělena na část teoretickou, která seznamuje s internetem, hraním počítačových her, závislostí na internetu – diagnostikou, léčbou, prevencí a charakteristikou adolescence. Byly stanoveny 4 výzkumné otázky. Ve výzkumném oddílu jsou interpretovány výsledky dat, v nichž prevalence závislostního chování na internetu a počítačových hrách u žáků 9. tříd v obou regionech je 7,3%. Největší závislostní potenciál mají sociální sítě. Dále bylo zjištěno, že neexistují statisticky významné rozdíly mezi zvolenými kraji ani pohlavími. V neposlední řadě je třeba uvést, že preventivní opatření předcházet závislosti na internetu ze strany rodičů, je nedostatečná. Proto je důležité učinit další výzkum týkající se preventivního opatření závislostí na internetu.

Klíčová slova: internet – počítačové hry – závislostní chování – prevalence – školní populace - dotazník

Abstract:

Thesis deals with the dependence on the internet and computer games for pupils. classes at primary school in Zlín and Ústí nad Labem the region. Contents and order of business is to determine the prevalence of addiction to internet and computer games between the pupils of the 9. grade primary school, comparison of selected regions in terms of prevalence, a description of the context of the dependent behavior of the socio-demographic and social characteristics of respondents and regions. A capture is made, the investigation questionnaire.

The work is divided into a theoretical part, which introduces the internet, playing computer games, internet-addicted to diagnostics, treatment, prevention and characteristic of adolescence. 4 research issues have been fixed. In the research section of the data results are interpreted, in which the prevalence of dependent behavior on the internet and

computer games for pupils classes in the two regions is 7,3%. The biggest potential social network dependency. Furthermore, it was found that there were no statistically significant differences between the selected region, or the sexes. Finally, it should be noted that the preventive measures to avoid dependence on the internet by the parents, is inadequate. It is therefore important to take further research relating to preventive measures of dependence on the internet.

Key words: internet – computer game – addictive behavior – prevalence – school population - questionnaire

OBSAH

1 Úvod	9
2 Internet	11
2.1 Základní služby internetu	11
2.2 Sociální sítě	12
2.3 Komunikace přes internet	12
3 Počítačové hry	15
3.1 Definice počítačových her	15
3.2 Druhy počítačových her	15
3.3 Rizika spojená s hraním počítačových her a používáním internetu	16
4 Období dospívání – adolescence	18
5 Závislost	20
5.1 Definice závislosti	20
5.2 Definice závislosti na internetu	20
5.3 Druhy závislosti na internetu	21
5.4 Diagnostika závislostního chování na internetu	22
5.5 Prevalence závislosti na internetu a počítačových hrách v ČR	23
5.6 Léčba závislosti na internetu	25
5.7 Prevence závislosti na internetu	26
6 Výzkumné šetření	28
6.1 Téma a cíl výzkumu	28
6.2 Stanovení výzkumných otázek	28
6.3 Metody sběru dat	28
6.4 Metody výběru a charakteristika výzkumného vzorku	29
6.5 Průběh výzkumného šetření	29

6.6 Metody analýzy dat	30
7 Výsledky výzkumu	31
8 Diskuze	39
9 Závěr	41
10 Seznam literatury	42
11 Seznam příloh	45

1 Úvod

Bakalářská práce se zaměřuje, jak již napovídá její název na závislostní chování na internetu a počítačových hrách u žáků 9. tříd ve Zlínském a Ústeckém kraji. Téma závislosti na internetu mě nejenom velmi zajímá, ale je potřeba se této problematice věnovat zvláště u dětí, kteří jsou dle mého názoru v dnešní době moderních technologií ovlivněny nejvíce.

Rizikové chování v oblasti nadměrného užívání internetu a počítačových her ve srovnání s užíváním návykových látek a dalšími formami rizikového chování relativně málo probádaným fenoménem. V dnešní době zasahuje díky velkému rozvoji počítačové technologie tento jev stále větší podíl populace. Závislost na počítačových hrách přitom v konečném důsledku nemusí být o nic méně nebezpečná než jakákoliv jiná závislost. Především u dětí pak může příliš intenzivní hraní počítačových her spoluvytvářet neadekvátní vzorce chování, neboť hrdinové her často řeší situace za použití násilí a zbraní. V důsledku nadměrného hraní či pobytu na internetu se děti izolují od svých vrstevníků, v reálném životě pak nejsou schopny řešit běžné sociální situace. Dospívající populace, která podlehl nadměrnému hraní her, může mít problémy ve škole, zanedbávat své koníčky a zájmy.

Práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. Teoretická část seznamuje s internetem, poukazuje na rizika, léčbu a prevenci závislosti na internetu. Dále je věnována pozornost internetové komunikaci, službami internetu a počítačovým hrám. Praktická část je realizována na základě dotazníkové šetření. Cílem je zjistit prevalenci závislosti na internetu a počítačových hrách mezi žáky 9. ročníků ZŠ, srovnání vybraných krajů z hlediska prevalence a popis souvislostí závislostního chování se socio - demografickými charakteristikami regionů.

Dva regiony jsem zvolila právě kvůli rozdílnostem. Ústecký kraj je oblast s těžkým průmyslem, který má dopad nejenom na kvalitu životního prostředí, ale i na zdravotní stav obyvatel. Řadí na první místo v počtu rozvodů, potratů, nejvyšší míře nezaměstnanosti a po hlavním městě České republiky i kriminalitou. Naopak území Zlínského kraje má členitý charakter s pěknou kopcovitou krajinou. Je zde menší nezaměstnanost, než v Ústeckém kraji a patří k méně zatíženým krajům v oblasti kriminality a sociálně patologických jevů.

Ve svém dotazníku jsem využila pěti faktorový dotazník, který je popsán ve výzkumné části. Uskutečnila jsem pilotní ověření dotazníku ve dvou třídách s dodržáním všech etických zásad.

Žáky 9. tříd jsem si vybrala z důvodu zájmu o tuto věkovou skupinu. V 15 - ti letech každý jedinec velmi prožívá změny ve svém životním stylu, které se následně snaží realizovat. I když jsou pro toto období typické konflikty a střety s autoritami a společností, řada z nich si tuto okolnost neuvědomuje. Mají velkou potřebu nezávislosti, uplatňují si své názory za každou cenu a především hledají smysl svého bytí, který se odrazí v dalších etapách jejich života.

2 Internet

Jak již všichni víme, úspěšná mezilidská komunikace je důležitý nástroj při osobních, společenských a pracovních interakcích. Přesto všechno, že je internet náhradou těchto interakcí v našem životě, používá jej stále více lidí. Co tedy internet vůbec je a k čemu slouží?

Jak uvádí Barviř, Hampl, Melišová (2011, s. 197) „*Internet je celosvětová počítačová síť, která slouží k přenášení informací a poskytování mnoha služeb, jako jsou elektronická pošta, chat, www stránky, sdílení souborů, online hraní her, vyhledávání, obchodování po internetu, a další*“.

Nyní bych poznamenala aktuální míru penetrace v České republice. Jak se mění český Internet? Současná penetrace dosahuje cca 65% v populaci nad 10 let.

Vyšší penetrace je především ve městech. Z hlediska věku jsou on-line především mladší generace, ačkoliv v poslední době jsme svědky nárůstu i u starších ročníků.

Z hlediska socio - ekonomické klasifikace jsou on-line více lidé majetnější a s vyšším vzděláním, přestože i v tomto ukazateli se situace vlivem zvyšující se penetrace začíná vyrovnávat. Průměrný uživatel „prosurfuje“ 24 hodin měsíčně. Více internet používají muži (53%) než ženy (47%) ¹.

2.1 Základní služby Internetu

Internet poskytuje více služeb, jedná se například o webové stránky, elektronickou poštu, chat, online hraní her, sdílení souborů, vyhledávání apod. Internet má svou hierarchii řídící se určitými pravidly. V minulosti byl internet výsadou akademických a vědeckých pracovníků, běžní uživatelé jej používali jen výjimečně. Dnes ho používají děti, studenti, rodiny i důchodci (Hlavenka, 2005).

¹ Mediaguru.cz, *Penetrace*, [citace 16.3.2012], dostupné z: < <http://www.mediaguru.cz/typy-medii/internet/mmo/>>.

2.2 Sociální sítě

Sociální sítě nám umožňují komunikovat s přáteli a jsou již nedílnou součástí především většiny mladé populace. V popředí sociálních sítí z hlediska nejčastějšího používání a popularity jednoznačně vede Facebook.

Sociální síť definuje Boyd a Ellison (2007, art. 11) jako: „*webové služby, které umožňují jednotlivcům artikulovat seznam ostatních uživatelů, s nimiž sdílí připojení, zobrazit a procházet jejich seznam připojení*“.

2.3 Komunikace přes internet

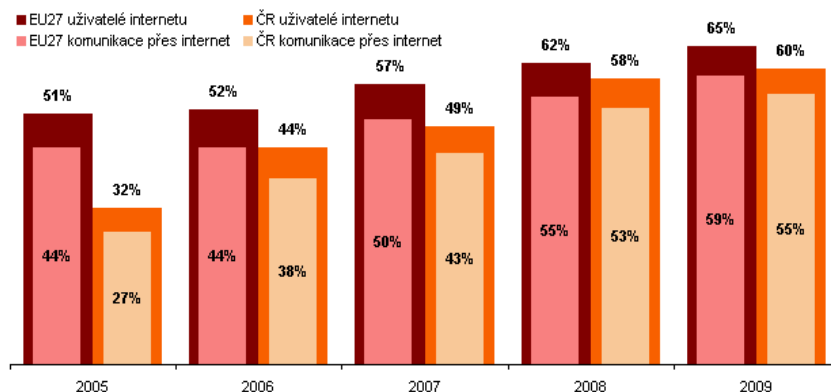
V posledních dvou desetiletích jsme svědky značných proměn na poli prostředků pro mezilidskou komunikaci, jejichž společným jmenovatelem je především zmiňovaný internet. Vedle tradičních technologií, jako je telefon nebo klasická pošta, jsou nám nyní k dispozici i technologie nové, jako například elektronická pošta, telefonování pomocí internetu, diskusní fóra a skupiny na internetu, chat aj².

Uživatelé internetu a jednotlivci komunikující přes internet:

Mezi lety 2005 a 2009 se v České republice téměř zdvojnásobil počet uživatelů internetu ve věku 16-74 let (32 % v r. 2005, 60 % v r. 2009), obdobným tempem rostl i počet jednotlivců, kteří internet používají ke komunikaci, z 27 % v roce 2005 na 55 % v roce 2009. Počet uživatelů internetu se v uvedených letech zvyšoval v celé Evropské unii, a ruku v ruce s ním i počet těch, kteří pomocí internetu komunikují, viz Graf č. 1.

² [www.CZSO.CZ](http://www.czso.cz), *Internet a komunikace*, [citace 27.3.2012], dostupné z: <
http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/internet_a_komunikace>.

Graf č. 1. Používání internetu a komunikace přes internet, 2005–2009
(% jednotlivců ve věku 16–74 let)



Zdroj: Eurostat, Community survey on ICT usage in households and by individuals, 2010

Z grafu č. 1. jasně vyplývá, že počet uživatelů internetu a procentuální zastoupení komunikace přes internet rok od roku přibývá. V roce 2007 – 2008 došlo k nárůstu až o 10%. Komunikace přes internet ve zmíněném časovém horizontu se zvýšila taktéž o 10%.

Internetová komunikace má své výhody i nevýhody. Jak uvádí Šmahel (2003) dle svého kvalitativního výzkumu, fenomény se liší svým vlivem podle typu prostředí v komunikaci. Na někoho působí více, na někoho méně.

První fenomén, který Šmahel (2003, s. 23) popisuje, je „*prostředí bez zábran*“, kde zařazuje větší otevřenost (v prostředí internetu mizí bariéry, dospívající se označují jako odvážnější, výřečnější, udávají vyšší schopnost odhalení se, „odhození masky“), redukce úzkosti (v prostředí internetu mizí strach a komplexy), absence sankcí, sexuální narážky, možnost lži a přetvářky, ale i pocitu fyzického bezpečí, anonymita a možnost ukončení kontaktu.

Druhý fenomén, jenž Šmahel (2003, s. 27) zmiňuje je, „*prostředí internetu vnímáno jako odreagování a zábava*“. Dospívající často popisují, že na internetu zažívají stav, který v psychologii nazýván „flow“. „*Flow je popisován jako stav, kdy je člověk pohlcen svou činností, vztážen do děje tak, že zapomíná sám na sebe, svou únavu a jde mu jen o prováděnou činnost bez ohledu na výsledek*“.

Prostředí bez závazků Šmahel (2003) uvádí jako jev, který se úzce váže na internet jako prostředí bez zábran, ale je také svou funkcí propojen s prostředím zábavy a odreagován.

Mladší dospívající popisují prostředí přetvářky a lži, jak uvádí Šmahel (2003, s. 31). *„Adolescenti potvrzují, že jejich okolí i oni sami ve virtuálním prostředí většinou přetvařují a lžou“.*

Poslední fenomén lze chápat jako prostředí štěstí a uvolněné atmosféry dle Šmahela (2003).

3 Počítačové hry

3.1 Definice počítačové hry

Jak uvádí Dostál (2009, s. 26) „*Počítačová hra je software, který není primárně určen na dosahování vnějších cílů a dle svého zaměření uživateli poskytuje zábavu, odreagováním relaxaci či rozvoj osobnosti*“.

3.2 Druhy počítačových her

Teorie popisující druhy počítačových her nebyla v literatuře téměř rozpracována.

Dle počtu hráčů dělíme počítačové hry na dvě skupiny ³:

Multiplayer – neboli hry o více hráčích. Jsou velmi populární mezi počítačovými hráči a to zejména proto, že lidský protivník či spoluhráč je mnohem atraktivnější volbou ve virtuálním světě, než - li počítačem ovládaný subjekt. Hry nabízí spektrum nápadů a možností využití herního prostředí hráčům, odvíjející se od žánru i technologického zpracování hry.

Singleplayer - hra pro jednoho hráče. Jedná se o základní programovou možnost většiny počítačových her.

Kategorie počítačových dle herního žánru ⁴:

- *Adventura* - hlavní hrdina řeší rozličné úkoly. Hráč postupuje složitým příběhem k vzdálenému cíli, přičemž je kladen důraz na mnohost řešení zápletek a hádanek.
- *Arkáda* – žánr počítačové hry, založený na jednoduchém a nápaditém konceptu. Arkády se nejčastěji hrají na kola se stupňující obtížností, některé hry bývají omezeny časem.

³Wikipedia.org., *Počítačové hry o více hráčích*, [citace 2.4.2012], dostupné z: <
http://cs.wikipedia.org/wiki/Po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Dov%C3%A1_hra#Literatura>.

⁴Wikipedie.cz, *Žánry počítačových her*, [citace 28.3.2012], dostupné z: <
http://cs.wikipedia.org/wiki/Po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Dov%C3%A9_hry>

- *Strategie* - řadíme takové počítačové hry, u kterých ovládáme větší skupinu objektů a manipulujeme s nimi po hrací ploše tak, abychom utrpěli, co nejmenší újmu na vitalitě, bojeschopnosti, údržbě objektů, zdrojů, sil a zároveň tutéž újmu, kterou na sobě potlačujeme, způsobili protivníkovi. Častým typem strategických her jsou simulátory.
- *Hra na hrdiny* – je český překlad anglického pojmu Role playing game (RPG). Tyto hry jsou formou interaktivní zábavy založené na výpravnosti příběhu, který lze ovlivnit a na kterém lze mít svou fiktivní roli autentický podíl a také možnost odnést si reálný zážitek, plynoucí z procesu transformace vlastní libovůle do fiktivní postavy herního světa. Hráč takový svět svou fiktivní rolí tedy odvíjí a na základě sobě vlastní libovůle do jisté míry spoluvytváří.
- *Akční počítačová hra* – hra, jejichž hlavní náplní je eliminace cílů pomocí bojových technik. Tyto hry většinou virtuálně znázorňují dynamické boje, násilné sekvence (včetně prolévání krve) a škálu techniky zbraní.

3.3 Rizika spojená s hraním počítačových her a používáním internetu

V následující kapitole se budu věnovat nebezpečí, které hrozí při hraní počítačových her a používáním internetu pro děti a dospívající. Obecně má závislost na počítačových hrách a internetu negativní důsledky nejenom na jejich sociální vztahy, ale i zdravotní kondici.

Jak popisuje Nešpor (2000). Rizika spojená s hraním počítačových her zejména u dětí, je zřejmá. Do této oblasti je zařazeno zanedbávání školy, nevolnost z virtuálního prostředí, zaostávání v sociálních dovednostech, rizika pro zdravý vývoj tělesného systému a dále prvek násilí, který se v mnoha počítačových hrách vyskytuje. Internet má souvislost následně k hazardní hře a dalším problémům. Na internetu patří pornografické stránky mezi často používané. Nadměrná časová náročnost na internetových diskusních skupinách zapříčiní zanedbávání reálných vztahů kvůli povrchním kontaktům po internetu.

Dále Nešpor a Csémy (2007, s. 246 - 250) uvádí rizika excesivního hraní počítačových her a internetu:

- *„Sedavý způsob života vede k řadě onemocnění (např. obezita, cukrovka, vadné držení těla a onemocnění pohybového systému). Typicky se objevují bolesti šije, ramen, bederní páteře a zápěstí.*
- *Větší tendence více riskovat a vyšší riziko úrazů. To souvisí s obsahem počítačových her a dále s roztěkaností, roztržitostí a únavou. Stokrát opakovaná nehoda nebo zranění v počítačové hře může vyvolávat pocit, že v reálném životě je to podobné.*
- *Špatná organizace času, nepravidelnost v jídlu, nedostatek spánku*
- *Nemoci očí.*
- *Zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích.*
- *Horší školní prospěch.*
- *Násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, sklon ke rvačkám, šikanování posiluje nepřátelské naladění vůči světu.*
- *Excesivní hraní počítačových her může zhoršovat jiné emoční i jiné duševní problémy.*
- *Existuje i určitá souvislost mezi excesivním věnováním se videohrám a některými typy epilepsie.*
- *Většina počítačových her vyvolává tělesné i duševní příznaky stresu. S tím pak souvisejí i další zdravotní rizika, např. bolesti břicha nebo hlavy.*
- *Po skončení hraní násilné videohry se u zkoumaných dospívajících objevily vstřícnější postoje k návykovým látkám. Údaje z České republiky svědčí i o jejich zneužívání návykových látek u dětí, které se excesivně věnují počítačovým hrám.*
- *Nutkové chování ve vztahu k počítačům poněkud připomíná závislost na psychoaktivních látkách“.*

4 Období dospívání – adolescence

Mladá generace má pocit, že s ní přichází lepší svět.

Stará generace má pocit, že s ní ten lepší svět odchází.

Karel Čapek

Období dospívání popisuje Vágnerová (2005, s. 321) „jako přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, od 10 – 20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci“.

Období dospívání je účelné rozdělit na dvě fáze:

- a) pubescence, raná adolescence: období mezi 11. - 15. rokem.
- b) pozdní adolescence: od 15. – 20. let

„Důležitou součástí identity dospívajícího je jeho tělo. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem k udržení potřebné sociální pozice. I zde se projeví tendence k uniformitě, k napodobování aktuálně platných vzorů krásy. Adolescenti umí uvažovat hypoteticky, dostávají se do stádia formálních logických operací. Nový způsob uvažování umožňuje přemýšlet o budoucnosti. Úvahy jsou flexibilní, nejsou zatíženy zkušeností, a proto občas přemýšlejí až příliš radikálně. Zlepšuje se metakognice, odhad vlastních schopností a dovedností bývá přesnější. Dospívající jedinci používají účinnější paměťové strategie, jak v oblasti zapamatování, tak vybavování. Emoční reakce mohou být méně přiměřené a značně proměnlivé. V souvislosti s hormonálním dozráváním se mění citové prožívání. Dospívající bývají často vztahovační a přecitlivělí. Postupně u nich dochází ke stabilizaci emočního prožívání. Rozvíjejí se volní vlastnosti, zejména vytrvalost, postupně i schopnost sebeovládání“ (Vágnerová, 2005, s. 345).

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na žáky 9. tříd ve Zlínském a Ústeckém kraji. Myslím si, že chování, jak mladší, tak třeba i starší generace, je především ovlivněno prostředím ve kterém žijí, proto jsem zvolila dva rozdílné regiony, které se liší demografickými, socioekonomickými a společenskými charakteristikami.

Jak uvádí Frouzová In Kalina et al (2003, s. 229) „*Dospívající mládež ve své rozporuplnosti často sahá k drogám, aby se vyrovnala s nároky tohoto přechodu do dospělosti. Vedle těchto typicky obtížných přechodů se ale setkáváme s jevem, který chováním a jeho následky závislost na drogách velmi připomíná. Jde o stav, v kterém jakoby se osobnostní vývoj jedince zasekl na určitém kompulsivním jednání, které je doprovázeno postupným snižováním kvality života. Jedinec stále více zaměřuje svou pozornost a činnost na určitou, původně běžně užívanou substanci (např. potrava nebo její výtažky, vitaminy, nootropika) nebo na proces (hazardní hraní, sazení, sex, láska, sport, určité činnosti spojené s počítačem a informačními či komunikačními medii) do té míry, že se vzdává rozvoje svých schopností i v jiných oblastech. Postupně se stává tato substance či činnost pro něho jakýmsi všelékem, automatismem či rituálem, bez kterého se nemůže obejít*“.

Dále bych chtěla poznamenat užívání návykových látek u dospívajících jedinců podle nejnovějšího průzkumu dle ESPADU, Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (2012), která uvádí výsledky formou dotazníkového šetření z roku 2011 ve spolupráci s Národním monitorovacím střediskem pro drogy a drogové závislosti. Výzkumný soubor tvořili dospívající ve věku 15 – 19 let. Z výsledků vyplývá, že odhad jednorázové zkušenosti s užitím některé nelegální drogy je přibližně 250 tisíc mladistvých, nejčastěji se jedná o užití marihuany. S nelegálními drogami mělo opakovanou zkušenost dle odhadu více než 100 tisíc dospívajících. Zkušenost s jinou než konopnou drogou mělo téměř 60 tisíc dospívajících, u 13 tisíc se dokonce jednalo o opakovanou zkušenost.

5 Závislost

5.1 Definice závislosti

Definice závislosti podle 10. Revize Mezinárodní klasifikace nemocí. Syndrom závislosti je In Nešpor (2000, s. 14):

„Skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje“.

Definitivní diagnóza závislosti by se měla obvykle stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku
- b) potíže v sebeovládání
- c) tělesný odvykací stav
- d) průkaz tolerance k účinku látky
- e) postupné zanedbání jiných potěšení nebo zájmů
- f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

5.2 Definice závislosti na internetu

Závislostní chování na internetu popsali Vondráčková, Vacek, & Košatecká (2009, s. 282) a uvádějí, že pro tento jev zatím není ustálená jednotná terminologie. Pro popis se používají odlišné názvy jako závislost na internetu - „*internet addiction*“, problémové používání internetu – „*internet pathological use*“, porucha závislosti na internetu „*internet addiction disorder*“ či závislostní chování na internetu „*addictive behavior on the internet*“.

Beard a Wolf (2001) zkoumali vlastnosti problémových uživatelů internetu. Obecně je tento termín definován jako obtíž, která přináší v životě člověka psychologické, sociální, pracovní a/nebo školní problémy.

Mitchel (2000) popisuje v důsledku nemožnosti užívat internet, náladové chování nebo podráždění.

Young In Vondráčková, Vacek, & Košatecká (2009) definuje závislostní chování na internetu do pěti základních kategorií:

- *závislost na virtuální sexualitě* (kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření),
- *závislost na virtuálních vztazích* (nadměrné věnování se virtuálním vztahům),
- *internetové kompulze* (hraní online počítačových her či internetové nakupování),
- *přetížení informacemi* (nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích),
- *závislost na počítači* (nadměrné hraní počítačových her).

Výzkumy ukázaly, že si člověk nevybuduje „závislost na internetu“ obecně, ale spíše na konkrétních internetových aplikacích nebo webech. Mezi nejnávykovější aplikace či webové stránky patří ty, které umožňují obousměrnou komunikaci.

5.3 Druhy závislosti na internetu

Odborníci rozlišují 3 základní typy závislosti na internetu:

- 1) *Závislost na online hrách* – nejčastěji se jedná o tzv. multiplayer RPG online hry. Tyto hry umožňují tisícům hráčů na celé planetě sejít se ve stejný čas na stejném místě ve virtuálním fantazijním světě.
- 2) *Závislost na online komunikaci* – do této kategorie spadají uživatelé internetu, kteří tráví většinu času online komunikací, ať už se skutečnými či pouze internetovými přáteli. Může jít o e-mail, Facebook, ICQ, diskuzní fóra, Skype, atd.
- 3) *Závislost na stránkách s pornografickým obsahem* – zde patří soustavní návštěvníci webových stránek s pornografickým obsahem⁵.

⁵ Poradna.adiktologie.cz, *Závislost na internetu*, [citace 26.3.2012], dostupné z: <
<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>>.

5.4 Diagnostika závislostního chování na internetu

Vondráčková, Vacek, & Košatecká (2009) uvádějí, do jakého diagnostického oddílu zahrnout závislostního chování. Někteří autoři jej řadí k poruchám vyvolaných užíváním návykových látek. Většina odborníků se shoduje na tom, že závislostní chování na internetu patří pod kategorii F 63.8. – Jiné návykové a impulzivní poruchy.

Griffiths (2000) řadí závislostní chování na internetu mezi skupinu behaviorálních závislostí, které obsahují 6 podstatných oddílů závislosti:

- *význačnost, humanita* – tato činnost se stává nejdůležitější v životě člověka a dominuje jeho/její myšlení a chování,
- *změna nálady* – především subjektivní zkušenosti, které mohou být vnímány jako strategie zvládnutí,
- *tolerance* - rostoucí množství konkrétní činnosti jsou nutné k dosažení bývalých účinků,
- *odvykací symptomy* v důsledku ukončení či omezení aktivity,
- *konflikt* - mezi jedinci se závislostním chováním, a ostatními osobami ale i vnitřní konflikt v důsledku určité aktivity,
- *relaps*, tendence opakovat dřívější nerovnoměrně se zvyšující konkrétní aktivity

Vondráčková (Holcnerová), Vacek, & Košatecká (2009, s. 282) dále popisují nejpoužívanější diagnostická kritéria dle Young (1998a) v modifikaci Bearda a Wolfa (2001). Pro diagnostiku závislosti na internetu musí být přítomno všech pět následujících příznaků:

- 1) *zaujetí internetem*
- 2) *potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích, aby člověk dosáhl uspokojení,*
- 3) *opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu,*
- 4) *neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu,*
- 5) *překračování původně plánovaného času připojení k internetu.*

Zároveň musí být přítomen alespoň jeden z následujících příznaků:

- 1) *v důsledku používání internetu ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu, zaměstnání nebo příležitosti v kariéře,*
- 2) *lhaní členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám kvůli zastírání nadměrného*

používání internetu,

3) *používání internetu jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady.*

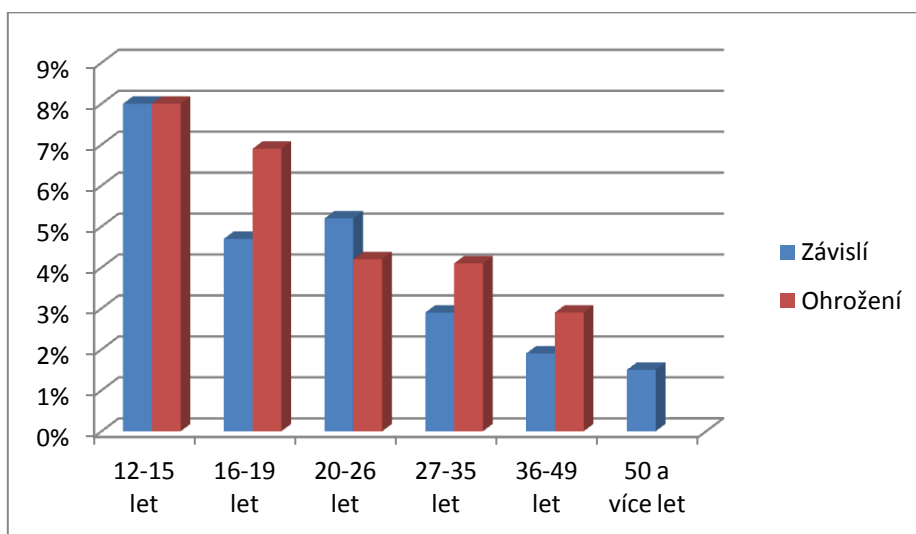
V rámci výzkumného šetření mé bakalářské práce jsme vytvořili spolu s několika studenty, kteří se zabývají podobným tématem, dotazník. Využili jsme dotazník Blinky, Šmahela a Vondráčkové (2009), který se skládá z pěti částí, z nichž každá oblast obsahuje 2 otázky. Podrobnější popis je uveden ve výzkumné části.

5.5 Prevalence závislosti na internetu a počítačových hrách v ČR

Šmahel a Konečný (2006) uvádí, že internet je v dnešní době využívá v průměru asi polovinou české populace. Nejvíce využívají internet dospívajícími (88% ve věku 12 - 15 let) a vysokoškolsky vzdělaní (76%). Přesto rozdíly ve využívání tohoto média z hlediska vzdělání, věku a výše příjmu se zmenšují. Internet již dávno není jen pracovním nástrojem, ale je místem, kde lidé hledají a navazují vztahy na přátelské bázi a také si zde často hledají zábavu, stahují si novou hudbu, hrají počítačové hry. Internet též využívá výzkum v sociálních vědách, například v sociologii a psychologii. Závislostní chování na internetu má více podob. Jedním z nich může být i doba připojení na internetu. Výsledky v této oblasti jsou obsáhlé, uvádí se 5-25 hod./týden.

V dalším výzkumu z roku 2008 byla zjištěna prevalence závislých a závislostí ohrožených osob na internetu ve věkových kategoriích (Šmahel).

Graf č. 2. Prevalence závislých a závislostí ohrožených osob ve věkových kategoriích



Zdroj: VIP 2008, n-1476.

Z grafu č. 2. je možné usoudit, že největší prevalence závislých i ohrožených závislostí na internetu je jednoznačně prokázána ve věku 12-15 let.

Vondráčková, Vacek, & Košatecká (2009) zmiňují výzkum na zjištění prevalence závislostního chování na internetu Šmahalem, který uskutečnil v roce 2009 v České republice a jehož se účastnilo 1391 osob ve věku od 12 let. Prevalence závislostního chování byla zjištěna 3,4%.

Chih-Hung Ko et al In Šmahel, Konečný (2006) ve svém výzkumu uvádí, že závislí na internetu jsou připojeni 8,1 hodin týdně, z toho tvoří jen 4,2 h volnočasové aktivity, 65% studentů vykazující závislost se snaží omezit užívání internetu: 53% studentům se to daří úspěšně, 47% méně úspěšně nebo vůbec. U většiny závislých jedinců existovaly již dříve určité psychické problémy, které se pod vlivem internetové závislosti začaly projevovat, nebo prohloubily.

World Internet Project, jehož výsledky popisuje Šmahel, Konečný (2006) vykazuje následující údaje: 36% uživatelů internetu hraje počítačové hry na internetu, 43% muži, 29% ženy. Pokles hraní her je evidentní s vyšším věkem populace, přesto byl prokázán relativně vysoký podíl hraní her mezi dospělými. Nad 41 let hraje online hry dokonce 16-17% uživatelů.

5.6 Léčba závislosti na internetu

Vondráčková (Holcnerová), Vacek, & Košatecká (2009) popisují shodu autorů, kdy není reálné v rámci terapeutických intervencí klást cíl v podobě celoživotní abstinence od používání internetu, protože internet se stal neodmyslitelnou součástí života moderní společnosti. Místo toho je spíše doporučeno se v terapii internetových uživatelů zaměřit na kontrolované používání internetu. Cílem je tedy spíše přerušování nejpoužívanějších internetových aplikací, jako jsou počítačové hry, chatování a pornografické stránky. Dále zmiňují, že léčebné postupy lze dělit na farmakoterapii a psychoterapii. V oblasti farmakologie na terapii syndromu závislostního chování na internetu jsou v literatuře uváděny nejčastěji důkazy o účinnosti citalopramu. Mezi psychoterapeutické přístupy patří kognitivně behaviorální terapie, terapie realitou a rodinná terapie.

Youngová In Vondráčková, Vacek, & Košatecká (2009, str. 285) doporučuje několik intervencí využívající prvky kognitivně-behaviorálního přístupu zaměřené na omezení závislostního chování na internetu.

- a) *„Zmapovat strukturu dne a praktikovat její opak – terapeut společně s pacientem zmapuje, jakým způsobem tráví pacient den a jeho vzorce používání internetu. V dalším kroku pak na základě těchto skutečností naplánují jiné denní aktivity.*
- b) *Stanovení cílů – terapeut pomáhá pacientovi stanovit přesný počet hodin a přesné časy, které bude trávit na internetu.*
- c) *Externí upozornění – tato intervence volně navazuje na předchozí. Při stanovených časových intervalech: terapeut doporučuje využít externího podnětu, který má pacienta upozornit, že jeho vymezený čas k používání internetu již vypršel.*
- d) *Abstinence – pokud se pacientovi nedaří omezit používání některé internetové aplikace, ke které se úzce vztahuje jeho závislostní chování, je třeba ho vést k naprosté abstinenci v jejím používání.*
- e) *Upomínkové karty – klient si z jedné strany napíše pět hlavních problémů, které mu způsobilo nadměrné používání na internetu a pět hlavních přínosů, které pro něj bude mít jeho omezení.*
- f) *Zmapování zanedbávaných činností – účelem je znovu obnovit činnosti, které jsou pro pacienta zdrojem příjemných pocitů a které nahradí ztracené příjemné zážitky spojené s používáním internetu“.*

Dle Glassera (2001) se terapie realitou skládá z deseti sezení formou skupiny, kde jsou využity základní potřeby, teorie kontroly a celkové chování jedince. Tento program předpokládá, že každý člověk je zodpovědný za to, co dělá a jakým způsobem myslí.

Léčba závislosti na internetu probíhá většinou psychoterapií. Existují dva základní psychoterapeutické přístupy, které se mohou navzájem propojovat. Jeden přístup vychází z předpokladu, že hlavní příčiny tohoto problémového chování bývají často spojeny s jinými problémy v životě člověka, jako jsou například problémy v partnerství, snížená sebedůvěra, problémy v komunikaci s ostatními lidmi či neúspěch v zaměstnání. Za těchto podmínek se tedy tyto potíže léčí klasickou psychoterapií zaměřenou na vyřešení těchto problémů. Druhý přístup se zaměřuje na užívání informačních technologií samotných a času na nich strávených. Nejčastěji se používají postupy monitorování času stráveného užíváním těchto technologií, techniky časového managementu dne a práce se spouštěči tohoto problémového chování⁶.

5.7 Prevence závislosti na internetu

Otázky týkající se preventivního opatření ze strany rodičů k respondentům jsou uvedeny v dotazníkovém šetření. Jedná se zejména o zjištění informací, kde mají děti umístěný počítač a zda rodiče vědí, jaké stránky navštěvují. Je zřejmé, že školák, který má počítač ve společné místnosti, kde se pohybují i ostatní rodinní příslušníci, má omezené možnosti navštěvovat stránky, které jsou pro něj nevhodné či narušují jeho duševní vývoj. Domnívám se, že v dnešní době mají rodiče pouze povrchní informace o virtuálním světě svého potomka. Rodičovská kontrola je minimální např. občasné prohlížení historie internetu, které se dá stejně snadno smazat, je naprosto nedostatečné.

Nyní bych uvedla, jaká preventivní opatření v praxi je potřebné učinit k tomu, aby k rizikovému chování závislosti na internetu vůbec nedošlo.

⁶ Vondráčková, *Ohrožení závislostí jsou hlavně mladí a IT specialisté*, [citace 16.5.2012], dostupné z: <http://www.lupa.cz/clanky/petra-vondrackova-zavislost-na-it/>>.

Nešpor (2000) popisuje několik tipů a rad týkající se prevence vzniku závislostního chování. V první řadě je důležité rozpoznat jakékoliv varovné známky, např. únavu, ztrátu koníčků, zhoršení prospěchu ve škole a zhoršení chování. Spolupráce s ostatními rodinnými příslušníky je též přínosná. Najít dítěti aktivity, které jsou mu blízké. Rodiče by měli svému dítěti dát najevo svoji lásku a vřelost, v případě problému trvat na změně. V neposlední řadě umístit počítač na místo, kde bude dítě rodičem kontrolováno, zda nenavštěvuje některé nevhodné stránky na internetu. Pokud dojde k jakýmkoliv problémům, vyhledat psychologickou nebo jinou odbornou pomoc.

6 Výzkumné šetření

Výzkumná část bakalářské práce Závíslost na internetu a počítačových hrách byla stanovena formou dotazníkového šetření u žáků 9. tříd na základních školách v Ústeckém a Zlínském kraji, kde v každém regionu se výzkumu zúčastnily dvě základní školy.

6.1 Téma a cíl výzkumu

V mé práci je ústředním tématem Závíslost na internetu a počítačových hrách. Cílem výzkumu je zjištění prevalence závislosti na internetu a počítačových hrách mezi žáky 9. ročníků základních škol, srovnání vybraných krajů z hlediska prevalence, popis souvislostí závislostního chování se socio - demografickými a společenskými charakteristikami respondentů a regionů.

6.2 Stanovení výzkumných otázek

- 1) Jaká je prevalence závislostního chování u žáků 9. ročníků ZŠ ve vybraných krajích?
- 2) Jaký je závislostní potenciál jednotlivých činností na internetu?
- 3) Jak souvisí výskyt závislostního chování
 - a) se socio - demografickými charakteristikami žáků
 - b) s charakteristikou krajů
- 4) Jaká preventivní opatření ze strany rodičů jsou proti rizikovému chování v oblasti internetu a počítačů uplatňována a jak souvisí s výskytem závislostního chování?

6.3 Metody sběru dat

Na sběr dat bylo potřeba sestavit dotazník, který jsem společně s několika studenty, kteří mají podobné téma bakalářské práce jako já, vytvořili.

Sběr dat formou dotazníkového šetření jsem zvolila z důvodu zjištění názorů více žáků a poměrně jednoduchého vyplňování vybranými respondenty. Dotazník se skládá

z několika částí. Na úvodní stránce jsou popsány informace, které vysvětlují, k čemu dotazník slouží, co zjišťuje a jak jej vyplnit. Je zde zdůrazněna anonymita žáků.

Na začátku dotazníkového šetření respondenti odpovídali na socio - demografické údaje, jako je věk, pohlaví a počet obyvatel v místě bydliště. Další otázky se zaměřují na volnočasové aktivity, preventivní opatření ze strany rodičů, hraní počítačových her a návštěvností na sociálních sítích. Dále se jedná o vyplnění údajů spojených s pocity a potřebami respondentů při připojení na internet nebo hraním počítačových her. Po těchto otázkách následují dotazy na zkušenosti s návykovými látkami a v neposlední řadě respondenti odpovídají na otázky týkající se sebehodnotící škály osobnostních rysů.

6.4 Metody výběru a charakteristika výzkumného souboru

Základní soubor tvořili žáci 9. ročníků základních škol v Ústeckém a Zlínském kraji, nominace výzkumného souboru proběhla skupinovým výběrem přes instituce: školy a třídy byly vybrány metodou stratifikovaného prostého výběru v posloupnosti kraj, město, škola, třída.

Předpokládaný počet dotazníků v obou regionech byl 200. Vzhledem k tomu, že časové možnosti škol byly velmi omezené z důvodu dotazníkového šetření i jiných studentů VŠ, některé školy s výzkumem bohužel nesouhlasily. Počet vyplněných dotazníků byl tedy 140.

6.5 Průběh výzkumného šetření

Na začátku jsem oslovila ředitele základních škol ve Zlínském a Ústeckém kraji, kde jsem poslala dopis, ve kterém popisuji účel dotazníků. Po souhlasu vedoucích pracovníků školy byly dětem rozdány souhlasy s vyplněním pro rodiče/zákonné zástupce prostřednictvím třídních učitelů. Některé děti souhlasy bohužel neodevzdaly, ať již z důvodu nemoci nebo jej zapoměly doma, popřípadě jej nepřinesly zpět do školy. Vzor souhlasu je přiložen v Příloze č. 1.

Po vybrání souhlasů od rodičů, jsem se s řediteli domluvila na konkrétním termínu sběru dat a postupu. Výzkum probíhal v období od dubna – května 2012 a nenarušil vlastní vzdělávací proces. Dotazníky jsem rozdávala osobně. Po úvodním představení mé osoby, jakožto studentky, jsem žákům předala informace týkající se vyplňování dotazníku s upřesněním, že je tento výzkum opravdu naprosto anonymní a dobrovolný. Byla dodržena, jak anonymita na úrovni žáků, tak i tříd a škol. Dotazník obsahoval úvodní informace pro respondenty a pokyny pro vyplňování. Čas k vyplnění dotazníku byl stanoven na 45 min. tj. 1 vyučovací hodinu. Dotazníky byly vyplněny v rámci výuky předmětů, které stanovilo vedení školy. Dotazník je uveden v Příloze č. 2.

Při mém příchodu do tříd na základních školách v Ústeckém kraji jsem si první všimla kontroverznějšího a nápadnějšího oblékání žáků, které částečně může i souviset s charakteristikou kraje, kde se vyskytuje větší množství kriminality, než v kraji Zlínském, kde jsem tento dojem nezískala. V průběhu vyplňování dotazníku nenastaly žádné zásadní problémy. Dle mého pozorování jsem v jedné ZŠ v Ústeckém kraji zaznamenala zvýšené mluvení a pokřikování na pedagoga typu „hej“, což mi přišlo jako nevhodné chování k učiteli. Ve Zlínském kraji v jedné škole došlo k podobnému vyjadřování nevhodných poznámek 2 – 4 chlapců, kteří byli napomenuti přítomným pedagogem. Na ostatních školách a třídách v obou regionech proběhlo vše v naprostém pořádku, žáci vyplňovali dotazník s velkým zájmem. Žáci se ptali na vysvětlení pojmu nekonvenční, který se v dotazníku vyskytuje.

6.6 Metody analýzy dat

Analýzu dat jsem zpracovávala v softwaru SPSS, který byl k dispozici na 1. LF UK pro studenty. Tato data byla převedena na kódy. Další výsledky výzkumu jsem prezentovala pomocí programu Microsoft Office Excel (grafy) a Microsoft Office Word (tabulky).

7 Výsledky výzkumu

Dotazník vyplnilo 140 žáků, z toho 138 studentů české národnosti a 2 žáci romského původu. *Z hlediska lokality* - 70 žáků ze základních škol v Ústeckém kraji a 70 žáků ve Zlínském kraji. *Z hlediska pohlaví* – 70 chlapců, 69 dívek v obou regionech, 1 respondent na otázku pohlaví neodpověděl. Vzhledem k tomu, že jsem výzkum uskutečnila v 9. třídách, byl věk žáků v rozmezí 14 – 15 let.

Tabulka č. 1. Počet respondentů ve výzkumném souboru dle krajů, počet tříd

	Počet respondentů	Počet tříd
Ústecký kraj	67	5
Zlínský kraj	70	4
Celkem	137	9

Výzkumná otázka č. 1:

Jaká je prevalence závislostního chování na internetu žáků 9. ročníků ZŠ ve vybraných krajích?

Tato výzkumná otázka se vztahuje na otázku č. 32. v dotazníkovém šetření, která obsahuje 10 otázek týkající se pocitů, emocí, potřeb a vztahu k rodině a kamarádům, pokud jsou žáci připojeni na internet nebo hrají počítačové hry. Žáci měli možnosti zaškrtnout jednu z následujících odpovědí: „nikdy“, „výjimečně“, „často“, „velmi často“. Pokud respondent označil odpověď „nikdy“ bylo mu započítáno 0 bodů, naopak označení „velmi často“ bylo vyhodnoceno 4 body.

Konkrétní otázky se vztahují na 5 oblastí dle Šmahela, Blinky, Vondráčkové (2009).

Význačnost:

- Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu?
- Představujete si, že jste na internetu, i když na něm nejste?

Změny nálady:

- Cítíte se neklidná/ý nebo podrážděná/ý, když nemůžete být online?
- Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?

Tolerance:

- Máte pocit, že na internetu trávíte stále více času online?
- Přistihnete se, že surfujete po internetu, i když vás to už vlastně nebaví?

Konflikt:

- Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
- Strádá vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?

Recidiva:

- Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?
- Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?

V případě, že respondenti označili odpověď „často“ nebo „velmi často“ alespoň v jedné odpovědi v oblasti „konflikt“ a zároveň v dalších zmiňovaných třech oblastech, lze říci, že vykazují již znaky ohrožení závislostního chování na internetu.

Tabulka č. 2. Výskyt závislostního chování na internetu dle regionu a pohlaví

		Ne	Ohrožený	Závislý
Pohlaví	Chlapec	61	2	5
	Dívka	60	3	5
Kraj	Ústecký	59	4	4
	Zlínský	63	1	6
	Celkem	122	5	10

Z tabulky č. 2. vyplývá, že závislých žáků na internetu ve Zlínském kraji je 6, v Ústeckém kraji 4. Celkový počet závislých respondentů v obou regionech je tedy 10 (7,3%). Závislostí ohrožených na internetu je v obou regionech celkem 5 žáků, z toho 2 chlapci a 3 dívky. Závislostní chování se celkem neprokázalo u 122 respondentů, což je téměř 90% z celkového výzkumného vzorku.

Tabulka č. 3. Výskyt závislostního chování na internetu dle regionu a pohlaví v procentech

		Ne	Ohrožený	Závislý
Pohlaví	Chlapec	89,7%	2,9%	7,4%
	Dívka	88,2%	4,4%	7,4%
Kraj	Ústecký	88,1%	6,0%	6,0%
	Zlínský	90,0%	1,4%	8,6%
	Celkem	89,1%	3,6%	7,3%

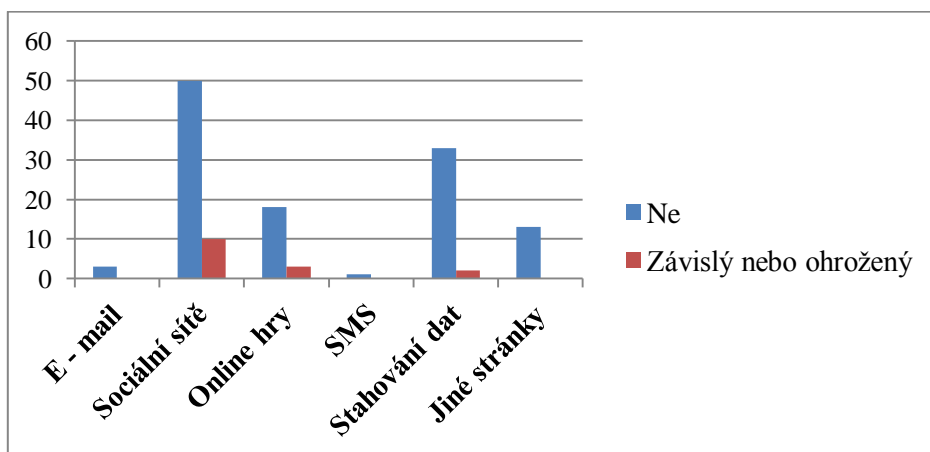
Po zhodnocení tabulek metodou „ chí-kvadrátu “ je možné konstatovat, že neexistují statisticky významné rozdíly mezi regiony ani pohlavími z hlediska výskytu závislosti.

Výzkumná otázka č. 2:

Jaký je závislostní potenciál jednotlivých činností na internetu?

Tato výzkumná otázka se vztahuje na otázku č. 5 v dotazníku. Žáci měli odpovědět, které činnosti na internetu se nejčastěji věnují.

Graf č. 3. Závislostní potenciál jednotlivých činností na internetu.



Z grafu č. 3. vyplývá, že nejčastěji respondenti využívají připojení k sociální síti, z nichž 50 respondentů závislých ani ohrožených není. Naopak závislost nebo vykazující znaky ohrožení závislostí na sociálních sítích se odhalilo u 10 žáků (13,6%). V porovnání s

celkovým počtem 15 respondentů (10,9%) závislých nebo ohrožených závislostí na internetu v obou krajích, je možné říci, že studenti, kteří mají jako nejčastější činnost na internetu návštěvnost na sociálních sítích, je výskyt závislosti/ohrožení vyšší o 2,7%. Druhá nejčastější činnost na internetu, je podle odpovědí respondentů, stahování dat, ať již filmů či hudby. 33 žáků není závislých a ohrožených závislostí ve vztahu k této činnosti. Naopak pouze u 2 žáků bylo prokázáno závislostní chování či ohrožení závislostí. Třetí oblíbená aktivita na internetu je hraní her.

Podle výpočtu metodou chí – kvadrátu (Pearson Chi-Square Tests) se závislost či ohrožení na sociální síti blíží statistické významnosti 5% (0,05).

Tabulka č. 4. Výsledky chí - kvadrátu a p - významnosti

	chí - kvadrát	p - významnost
Sociální síť	3,172	0,075
Stahování dat	1,47	0,225
Online hry	0,225	0,635

Výzkumná otázka č. 3:

Jak souvisí výskyt závislostního chování

- a) se sociodemografickými charakteristikami žáků
- b) s charakteristikou krajů

Za socio - demografické údaje jsou považovány parametry jako je věk, pohlaví, ročník a počet obyvatel v jednotlivých krajích. Dotazníkové šetření bylo uskutečněno mezi žáky 9. ročníků základních škol, tedy relativně stejnou věkovou kategorií od 14 – 15 let. Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi pohlavími ani kraji, jak je popsáno výše.

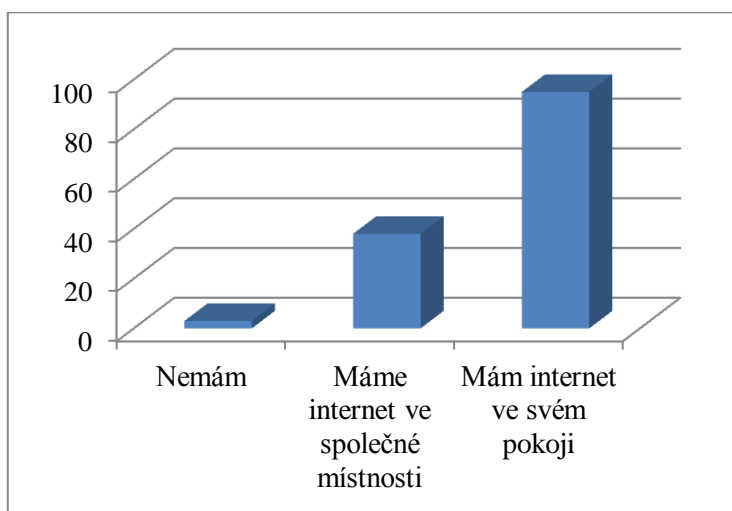
Výzkumná otázka č. 4:

Jaká preventivní opatření ze strany rodičů jsou proti rizikovému chování v oblasti internetu a počítačů uplatňována a jak souvisí s výskytem závislostního chování?

Preventivní opatření ze strany rodičů se vztahují na otázky č. 11,12,13,14 v dotazníku.

Otázka č. 11. „*Máš doma přístup na internet?*“

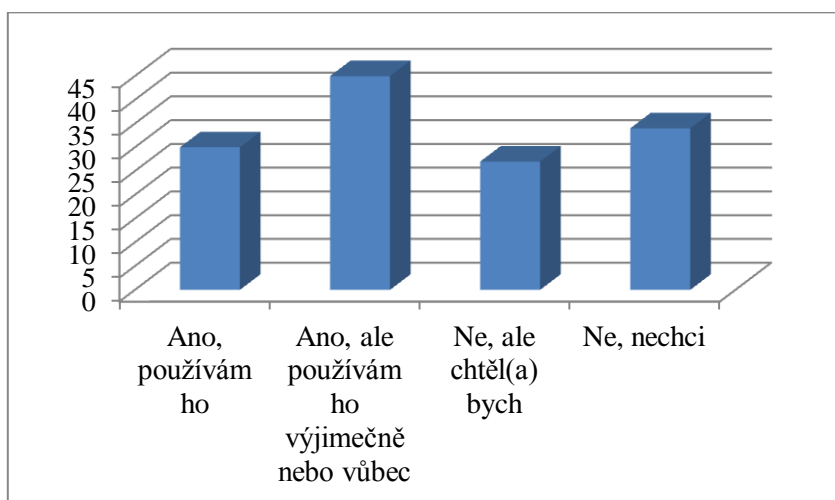
Graf č. 4. Přístup na internet



Z grafu č. 4. lze vidět, že 90 dotazovaných respondentů ve Zlínském a Ústeckém kraji má přístup na internet ve svém pokoji. Je možné říci, že preventivní opatření, aby dítě mělo lepší dohled ze strany rodičů, co na internetu dělá, jsou poměrně nízká.

Otázka č. 12. „*Máš internet v mobilu?*“

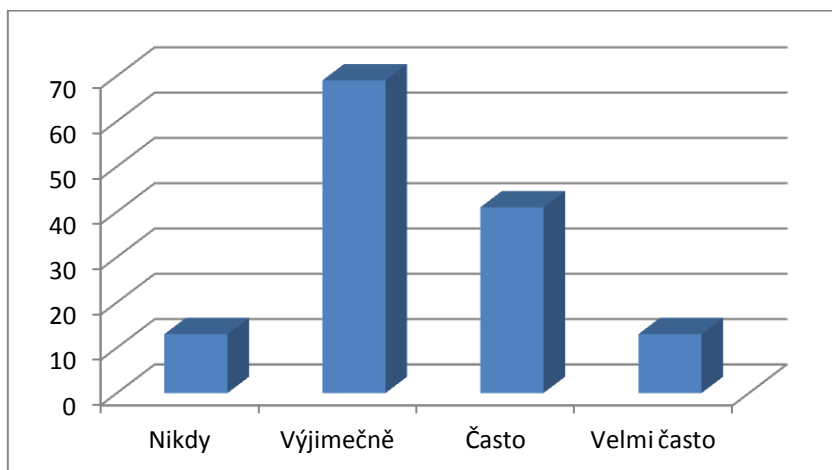
Graf č. 5. Internet v mobilu



Graf č. 5. uvádí, že 43 dotazovaných žáků má internet v mobilu, což z celkového počtu je 33,1% respondentů. 31 respondentů internet v mobilu nemá a ani jej nechce.

Otázka č. 13. „Vědí tvoji rodiče, co na internetu děláš (jaké stránky navštěvuješ, s kým komunikuješ)?“

Graf č. 6. Informace rodičů o činnosti dětí na internetu



Nejčastější odpověď „výjimečně“ byla žáky uvedena v 69 případech, což z celkového počtu respondentů představuje 51%. Naopak 40 žáků (30%) 9. tříd je rodiči kontrolováno „často“.

Otázka č. 14. „*Máš omezený přístup na některá místa na internetu (stránky, aplikace)?*“

Je poměrně alarmující, že 105 žáků nemá omezený přístup na některé stránky na internetu, což je z celkového počtu dotazovaných 76%.

Z výsledků lze stanovit, že preventivní opatření ze strany rodičů nejsou dostatečná z následujících důvodů:

- Většina respondentů má internet ve svém pokoji (66%)
- Rodiče „výjimečně“ vědí, co na internetu syn/dcera dělá (51%)
- Většina žáků nemá omezený přístup na některé stránky a aplikace (76%)

Dotazníkové šetření bylo dále zaměřeno i na zkušenosti žáků 9. tříd vybraných základních škol s návykovými látkami.

Celkové skóre výsledků v obou krajích týkající se zkušeností s legálními a nelegálními drogami.

- Kouření tabákových výrobků (cigaret) za život vůbec nevyzkoušelo 42 respondentů (31%). 11 a vícekrát kouřilo nějaký tabákový výrobek 38 respondentů (28%).
- Konzumaci alkoholu nikdy nezkusilo 9 respondentů (7%), naopak dokonce 60 respondentů (44%) 11 a vícekrát ano.
- Konopné drogy (marihuanu či hašiš) neuvedlo 97 žáků (71%), 11 respondentů zkusilo konopné drogy 11 a vícekrát.
- 6 respondentů zaškrtnuli zkušenosti s léky 3-10x, a taktéž 6 respondentů 11 a vícekrát.
- Halucinogenní houby vyzkoušeli 4 respondenti 1-2x, 1 žák dokonce 3-10x.
- Anabolické steroidy nebo prostředky dopingů zaškrtnuli 3 respondenti 1-2x, 2 respondenti 3-10x.
- Alkohol v kombinaci s marihuanou či jinou konopnou drogou vyzkoušelo dokonce 10 dotazovaných žáků 1-2x, 7 respondentů dokonce 3-10x, 3 respondenti 11 a vícekrát.

- Před polednem užilo nějakou drogu (ne tabák) 7 žáků 1-2x, 7 respondentů 3-10x, 3 respondenti 11 a vícekrát.
- Užití drogy o samotě uvedlo do dotazníku celkem 22 respondentů, z toho 9 respondentů 1-2x, 10 respondentů dokonce 3-10x, 3 respondenti 11 a vícekrát.
- Injekční aplikaci drog, krak nebyl zaškrtnut ani jedním respondentem, stejně jako položky GHB a Netalin, které se k drogám neřadí.

Tabulka č. 5. Celoživotní prevalence zkušeností s jednotlivými drogami dle závislosti či ohrožením a nezávislosti na internetu

	Nezávislost na internetu	Závislost a ohrožení závislostí na internetu	Celkem
Tabák	79 (65,8%)	13 (86,7%)	92 (68,1%)
Alkohol	112 (92,6%)	15 (100,0%)	127 (93,4%)
Konopné drogy	29 (23,8%)	11 (73,3%)	40 (29,2%)
Léky na uklidnění, sedativa (bez doporučení lékaře)	20 (16,4%)	4 (26,7%)	24 (17,5%)
Pervitin (nebo jiné amfetaminy)	1 (,8%)	0 (0,0%)	1 (,7%)
LSD nebo jiný halucinogen	1 (,8%)	2 (13,3%)	3 (2,2%)
Krak	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Kokain	0 (0,0%)	1 (6,7%)	1 (,7%)
Heroin (nebo jiné opiáty, např. kodein, braun, Subutex)	0 (0,0%)	1 (6,7%)	1 (,7%)
Halucinogenní houby (lysohlávky)	2 (1,6%)	3 (20%)	5 (3,6%)

Lze říci, že výraznější rozdíly v souvislosti se závislostí na internetu jsou u zkušeností s tabákem, konopnými drogami a halucinogenů.

8 Diskuze

Bakalářskou práci zabývající se Závislostí na internetu a počítačových hrách jsem si zvolila z důvodu zájmu o tuto problematiku. Vzhledem k tomu, že v dnešní době využívá internet téměř každý, je téma nejenom velmi aktuální, ale především komunikace přes internet zasáhla v relativně krátké době značné množství lidí. Domnívám se, že i ze strany rodičů k dětem je tento problém dosti opomíjen, protože sami rodiče jsou většinou natolik vyčerpáni ze zaměstnání, že nemají čas sledovat, s kým dítě přes internet komunikuje nebo zda na internetu netráví příliš mnoho času.

Zkreslení výsledků v dotazníkovém šetření může být způsobeno tím, jak typy odpovědí na kladené otázky vnímají sami respondenti. Validitu výzkumného šetření jsem podpořila tím, že v obou krajích, které jsou vzdáleny přes 350 km, jsem byla dotazníky rozdávát na domluvených školách, osobně.

Cílem mé práce bylo nejprve zjištění prevalence závislostního chování a jevů s nimi souvisejícími ve dvou různých regionech. Výsledky výzkumu dokumentují, že prevalence závislosti a znaků vykazující závislostní chování na internetu se potvrdilo u sedmi žáků 9. tříd ve Zlínském kraji, v kraji Ústeckém u osmi studentů. Celkové procentuální skóre závislostního chování je dle mého výzkumu 10,9% v obou krajích. Výsledky dřívějších výzkumů, např. dle Šmahela, jsou téměř procentuálně srovnatelné. Přesto jsem se domnívala, že počet závislých a ohrožených závislostí na internetu a počítačových hrách bude větší, zejména v Ústeckém kraji, kde se vyskytuje více sociálně – patologických jevů, než v kraji Zlínském. Vzhledem k tomu, že dnešní uspěchaná doba působí na všechny z nás, je patrné, že ani sami rodiče nemají na své dítě tolik času, kolik by měli mít. Školáci potom tráví většinu času venku se svými vrstevníky, které následně mohou zapříčinit zkušenosti s návykovými látkami, nebo sedí několik hodin u počítače a zanedbávají své školní povinnosti. Zde již dochází k problému, který by si měli rodiče uvědomit a začít situaci neprodleně řešit buď domluvou se svým dítětem, nebo konzultací s odborníky.

Dále jsem zjišťovala, která činnost na internetu vykazuje největší závislostní potenciál. Z výsledků vyplývá, že respondenti se nejvíce věnují návštěvě sociálních sítí. Preference tohoto faktu spočívá, dle mého názoru, v nynější popularitě, jednoduchosti a zdarma komunikaci s přáteli, ale i cizími lidmi.

Třetí výzkumná otázka se vztahovala na výskyt závislostních chování spojenými se socio - demografickými charakteristikami žáků a s charakteristikou Zlínského a Ústeckého kraje. Bylo zjištěno, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi pohlavími ani kraji. Ze zmíněného výsledku jsem byla překvapena. Předpokládala jsem, že v Ústeckém kraji bude závislostní chování statisticky významnější oproti Zlínskému kraji, především z důvodu zmiňované charakteristiky regionu.

Posledním úkolem tohoto výzkumného šetření bylo zjistit, jaká preventivní opatření jsou uplatňována ze strany rodičů k problematice závislosti na internetu a počítačových hrách. Domnívala jsem se, že většina dětí má počítač ve svém pokoji, tudíž není tolik kontrolována rodiči, což se výzkumem i potvrdilo. Je samozřejmé, že školák, který má počítač ve společné místnosti, kde se pohybují i ostatní rodinní příslušníci, má omezené možnosti navštěvovat stránky, které jsou pro něj nevhodné či narušují jeho duševní vývoj.

Přestože jsem do výzkumných otázek nezařadila zkušenosti s legálními a nelegálními drogami, jsou součástí dotazníku, jež respondenti vyplňovali. Překvapilo mě, že 22 respondentů užilo drogu o samotě. Dle mého názoru se chtěli vyvarovat nevhodným poznámkám přes kamarády, chtěli nejprve sami zjistit účinky nebo neměli zrovna u sebe své spolužáky a přátele.

Myslím si, že závislost na internetu a počítačových hrách je především ovlivněna rodinným prostředím, zejména tím, jestli se školákovi rodiče věnují, zda se zajímají, s kým komunikuje a s kým se stýká. Taktéž vše záleží na dítěti samotném, jak se k celému problému postaví čelem, což je dáno osobností daného jedince.

9 Závěr

Ve své práci se věnuji Závislosti na internetu a počítačových hrách. V teoretickém oddílu, kde je rozebrán internet, počítačové hry, závislost obecně a závislost na internetu – diagnostika, léčba, prevence. Dále v této části popisuji období adolescence. Výzkumná část je reflektována na výsledky dotazníkového šetření.

Podněty pro další výzkum bych určitě doporučovala na větším základním souboru. Vzhledem k tomu, že nejsou statisticky významné rozdíly v krajích, ani pohlaví, zaměřila bych se především na preventivní opatření ze strany rodičů, které dle provedeného výzkumu, jsou nedostatečné. Zejména by dle mého názoru mělo dojít ke zvýšení informovanosti o problematice obecně (rozpoznávání projevů závislosti, kam se obrátit v případě nutnosti) prostřednictvím metodiků primární prevence na školách. Přestože neexistuje jednoznačné a spolehlivé řešení, jak rozpoznat rizikové situace svých dětí, rodiče by neměli být lhostejní k takovým situacím, které se jeví jako méně závažné. Důležitá je též podpora školy rozvíjet zdravé sebevědomí dítěte programy a aktivitami, které jej baví a jsou plnohodnotné pro jeho další fyziologický vývoj. Zajišťování bezpečného vývoje dětí je sice obtížné, ale zdaleka ne beznadějně nebo nemožné. Dále by sami rodiče měli přemýšlet o nainstalování programů do počítače, které rozpoznávají stránky nevhodné pro děti a mladistvé.

V budoucnu bych se školní populaci v rámci primární prevence chtěla věnovat, proto jsem si téma bakalářské práce týkající se především dětí a dospívajících, zvolila.

10 Seznam literatury

- Adiktologická ambulance ; *Jak se závislost na internetu definuje*. Retrieved March 26, 2012 from <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje>.
- Barvíř, T. , Hampl, J. , Melišová, Š. (2011). *Základy práce s počítačem a kancelářské programy*, Praha: Grada Publishing, a.s., s. 197, ISBN 978-80-247-3686-0.
- Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001). *Modification in the proposed diagnostic Criteria for Internet Addiction*. *Cyberpsychology & Behavior*, 4, s. 378.
- Boyd, D.M., & Ellison, N.B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1) art. 11.
- Český statistický úřad, *Internet a komunikace*, Retrieved March 27, 2012 from http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/internet_a_komunikace.
- Dostál, J. (2009). *Výukový software a didaktické počítačové hry - nástroje moderního vzdělávání*. *Journal of Technology and Information Education*, Olomouc, Roč. 1, s. 24–28. ISSN 1803-537X (print). ISSN 1803-6805 (on-line).
- Frouzová, M. (2003). *Úvod do problematiky specifické klientely a „nových závislostí“*. In K. Kalina & J. Redimecký (Eds.), *Drogy a drogové závislosti 2: Mezioborový přístup* (s. 229). Praha: Úřad vlády ČR. ISBN 80-86734-05-6.
- Glasser, W. (2001). *Terapie realitou*. Praha: Portál, s. 192. ISBN 80-7178-493-1.
- Griffiths, M. (2000). *Does internet and computer „addiction“ exist? Some case study evidence*. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, s. 211-212.

- Hlavenka, J. (2005). *Jak na počítač. Poznáváme internet*. Brno: CP Books. ISBN 80-251-0753-1.
- Chih-Hung Ko et al. (2006). Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, In Šmahel and Konečný, s. 8.
- Mitchel, P. (2000). *Internet addiction: genuine diagnosis or not?* The Lancet, 355, s. 632.
- Nešpor, K. (2000). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, s.r.o., s. 14, 33, ISBN 80-7178-831-7.
- Nešpor, K. Csémy, L. (2007). *Zdravotní rizika počítačových her a videoher*. Česká a slovenská psychiatrie. s. 246-250.
- Mediaguru, *Penetrace*, Retrieved March 16, 2012 from <http://www.mediaguru.cz/typy-medii/internet/mmo/>.
- Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. (2012). *Odhad počtu dospívajících v kontaktu s drogami*, Praha: Úřad vlády České republiky, ISSN 1214 -1089, s. 9.
- Počítačové hry o více hráčích. In *Wikipedia*, Retrieved April 2, 2012 from http://cs.wikipedia.org/wiki/Po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Dov%C3%A1_hra#Po.C4.8D.C3.ADta.C4.8Dov.C3.A9_hry_o.C2.A0v.C3.ADce_hr.C3.A1.C4.8D.C3.ADc h.
- Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet, děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton s.r.o., s. 158. ISBN 80-7254-360-1.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum. s. 321 – 345. ISBN 80-246-0956-8.

- Vondráčková, *Ohrožení závislostí jsou hlavně mladí a IT specialisté*. Retrieved May 16, 2012 from <http://www.lupa.cz/clanky/petra-vondrackova-zavislost-na-it>.
- Vondráčková (Holcnerová), P., Vacek, J. & Košatecká, Z. (2009). *Závislostní chování na internetu a jeho léčba*. Česká a slovenská psychiatrie, 105(6-8), 281-289.
- Šmahel, D., Konečný, Š. *Lidé na internetu: Jaké jsou možné zisky a rizika?* (2006), Brno: Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny, Fakulta sociálních studií, s. 1 – 11.
- Šmahel D, Vondráčková P., Blinka L., & Sergio Godoy-Etcheverry. (2009). *Word Wide Internet, Changing Societies, Economies and Cultures*, University of Macau.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction—and a winning strategy for recovery*. In Vondráčková (Holcnerová), P., Vacek, J., & Košatecká , Z., New York, Wiley.
- Young, K. S. (2007). *Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications*. In Vondráčková (Holcnerová), P., Vacek, J. & Košatecká, Z., *Cyberpsychology & Behavior*, 10, s. 671-679.
- Žánry počítačových her. In *Wikipedia*, Retrieved March 26, 2012 from http://cs.wikipedia.org/wiki/Po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Dov%C3%A9_hry.